

salvator
apotheke
mattersburg



SOMMER
02
2023

g'sund

IHR MAGAZIN
FÜR GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN

**LEICHTFÜSSIG
DURCH DEN SOMMER**

TIPPS BEI SCHWEREN BEINEN
WÄHREND GROSSER HITZE

DIE SUCHT NACH SÜSS

WAS ÜBERMÄSSIGEN ZUCKERKONSUM SO BITTER MACHT

OH(R) WEH!

OHRENSCHMERZEN NACHDEM BADESPASS

GRATIS

Miträtseln & Urlaub
gewinnen!



editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

der Sommer ist da und wir können es kaum erwarten, uns von den warmen Sonnenstrahlen verwöhnen zu lassen.

Endlich das Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit genießen. Die Tage sind länger, die Nächte kürzer und wir haben mehr Zeit, um uns draußen zu bewegen und die Natur zu genießen.

Wer liebt es im Sommer nicht, sich mit einem guten Buch in der Hand an den See, auf den Balkon oder in den Park zu legen, sich in andere Welten entführen zu lassen und dabei im Lesevergnügen zu versinken. Und weil es dabei in der Sonne auch gern mal etwas zu heiß wird, empfehlen wir Kräuter. Sie helfen auf natürliche Weise dabei, sich abzukühlen und sorgen gleichzeitig für duftende Erfrischung.

Der Sommer bietet auch weitere Aktivitäten, die wir nur in dieser Jahreszeit genießen können. So lohnt es sich für den Abend mit Freunden und Familie neue Rezepte auszuprobieren. Und während wir den Geschmack dieses Sommers noch auf der Zunge tragen, packen wir schon unsere Koffer und freuen uns auf den Urlaub.

Genießen Sie diese Jahreszeit in vollen Zügen und laden Sie Ihre Akkus wieder auf. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen wundervollen und gesunden Sommer!

Herzlichst, Ihr
Dr. Akos Koloszar und
Dr. Elisabeth Seedoch

4

Oh(r) weh!

Ohrenschmerzen nach dem Badespaß

6

Faktencheck Sonnenbad

Mythen und Irrtümer rund ums Sonnen

8

Die Periode und der Darm

Durchfall, Verstopfung & Co. müssen nicht die Regel sein

10

Leichtfüßig durch den Sommer

Tipps bei schweren Beinen während großer Hitze

12

Wenn Sport mehr schadet als nützt

Welche Übungen und Workouts Sie besser auslassen

14

Element Wasser

Reinigende und stärkende Wirkung

16

Die Sucht nach Süß

Was übermäßigen Zuckerkonsum so bitter macht

18

Das Mikrobiom der Haut

Schutzschild aus Mikroorganismen

20

Gehirn-Jogging

Großer Rätselspaß

23

Rezept

Sommerrollen mit Erdnuss-Dip

Die Energie in deinem Leben

MENTAL
TIPP

WAS GIBT DIR ENERGIE?

- › Frische Luft
- › Atmen
- › Sonne
- › Wasser
- › Erde
- › Natur
- › Bäume & Pflanzen
- › Tiere
- › Bewegung
- › Spaziergänge
- › Tanzen
- › Lachen
- › Yoga
- › Meditation
- › Kunst
- › Schlaf und Erholung
- › Gemüse und Früchte
- › Im Moment zu leben

WAS NIMMT DIR ENERGIE?

- › Stress
- › Sorgen
- › Angst
- › Keine persönlichen Grenzen
- › Negativität
- › Überdenken & Grübeln
- › Überarbeiten
- › Verbitterung
- › Keine Bewegung
- › Dehydrierung
- › Zu wenig Schlaf
- › Zu viel Bildschirmzeit
- › Junk food
- › In der Vergangenheit zu leben

Sei achtsam, wenn es um die Energie geht, die du in dein Leben lässt.

Alles, von den Menschen um dich herum bis zu den Inhalten, die du online liest oder der Musik, die du hörst, kann dich beeinflussen, auch in großem Maße. Wenn du merkst, dass sich deine Stimmung ändert, du dich unwohl oder sogar schlecht fühlst, schau dir die Energie um dich herum genauer an: Wen hast du kürzlich getroffen oder auch nur Kontakt gehabt? Welche Filme/Serien hast du dir angesehen? Was hast du gelesen? Meistens finden wir die Gründe oder Auslöser für unsere Gefühle in der Energie, die wir zuvor in unser Leben gelassen haben.

Kennst du dich mit Energiespendern und Energiefressern aus? Manchmal wiederholen wir unbewusst ein Muster, das schlecht für uns ist und leicht vermieden werden könnte. Ich werde einige auflisten, und wenn du etwas findest, das auf dich zutrifft, denk darüber nach, welche Änderungen du in deinem persönlichen Leben vornehmen könntest.

JOANA WEBER
SOULCOACH



www.soulcoach-joana.de

Scannen Sie den QR-Code und erfahren Sie mehr über Soulcoach Joana.





OH(R) WEH!

OHRENSCHMERZEN NACH DEM BADESPASS

Es ist Sommer und die vielen Schwimmbäder, Seen oder das Meer im Urlaub laden zum Schwimmen und Spielen ein. Nicht selten kommt nach dem Badespaß aber das große Oh(r) weh. Es drückt, schmerzt und zieht. Was ist passiert und warum gerade so oft im Sommer? Wir erklären den Unterschied zwischen einem Schwimmerohr und einer Ohrentzündung.

DAS SCHWIMMEROHR

Es ist eine Entzündung des Kanals zwischen dem Trommelfell und der Ohrmuschel. Das Schwimmerohr wird oft durch Wasser im Gehörgang ausgelöst, das nach dem Schwimmen zurückbleibt. So entsteht eine feuchte Umgebung, in der Bakterien wachsen können. Betroffen sein kann jeder, aber am häufigsten tritt es bei Kindern auf. Ihre Gehörgänge sind noch eng und gerade im Sommer gehen sie vermehrt baden. Das Schwimmerohr unterscheidet sich von einer Mittelohrentzündung, weil diese hinter dem Trommelfell auftritt. Sie kann durch Bakterien als auch durch Viren ausgelöst werden.

ERKENNEN SIE DEN UNTERSCHIED

Um schnell zu erkennen, welche Art von Infektion vorliegen könnte, helfen die folgenden Schritte:

- 1. Bestimmen, wo der Schmerz auftritt**
Beim Schwimmerohr befinden sich die Schmerzen im äußeren Gehörgang oder im Bereich der Ohröffnung und verstärken sich, wenn Sie am Ohrfläppchen ziehen. Bei einer Mittelohrentzündung befinden sich die Schmerzen im Innenohr, in der Nähe des Trommelfells, und nehmen oft im Liegen zu, was auch zu Schlafstörungen führen kann.

2. Sichtbare Symptome

Beim Schwimmerohr kann das äußere Ohr rot und geschwollen erscheinen und ein ausschlagartiges Aussehen haben. Kinder kratzen sich häufig am Ohr oder klagen über ein juckendes Ohr. Bei einer Mittelohrentzündung gehören Fieber, verminderter Appetit, Durchfall oder Erbrechen zu den erkennbaren Symptomen.

3. Hörschwierigkeiten prüfen

Vorübergehender Hörverlust ist ein verräterisches Zeichen, sowohl für eine Mittelohrentzündung als auch für das Schwimmerohr. Hier ist ein Unterschied schwer zu erkennen.

4. Mitwirkende Faktoren

Es hilft, darüber nachzudenken, wann die Ohrenscherzen eingesetzt haben. War es nach einem kürzlichen Bad in einem See oder Pool? Für ein Schwimmerohr muss man nicht zwingend baden gewesen sein. Es reicht schon, die Ohren mit einem Wattestäbchen zu reinigen oder sich die Haare unter der Dusche gewaschen zu haben. Bei einer Mittelohrentzündung treten häufig vorher schon Anzeichen einer Infektion der oberen Atemwege wie Verstopfung, laufende Nase und tränende Augen auf.

BEHANDLUNG DES SCHWIMMEROHRS

Es ist wichtig, diese Symptome ernst zu nehmen und schnellstmöglich zu behandeln, um mögliche Infektionen und Komplikationen zu vermeiden. In der Apotheke erhalten Sie verschiedene Produkte, welche vorbeugen können oder auftretende Schmerzen lindern. Ohrentropfen mit dem Wirkstoff Lidocain haben eine lokal betäubende Wirkung und lindern Schmerzen. Am besten nutzt man es bei Kindern immer direkt nach dem Schwimmen. Wer eine pflanzliche Variante bevorzugt, sollte zu Ohrentropfen mit Olivenöl, Teebaumöl sowie Menthol greifen. Diese Inhaltsstoffe können dazu beitragen, den Gehörgang zu beruhigen und Schmerzen zu lindern. Auch Kombination aus Mandelöl und Lavendelöl tragen dazu bei, den Gehörgang zu beruhigen und Schmerzen zu lindern. Eine effektive Alternative kann auch die Bestrahlung mit einer Rotlichtlampe sein. Das kann dabei helfen, den Gehörgang zu beruhigen und Schmerzen zu lindern.

VORBEUGUNG EINES SCHWIMMEROHRS

Nach dem Schwimmen oder Duschen sollten die Ohren gründlich mit einem Handtuch abgetrocknet werden. Neigen Sie den Kopf vor und zurück, sodass jedes Ohr nach unten zeigt, damit das Wasser aus dem Gehörgang entweichen kann. Ziehen Sie das Ohr läppchen in verschiedene Richtungen, damit das Wasser abfließen kann. Sollte sich dann immer noch Wasser im Ohr befinden, kann man auf geringster Stufe einen Haartrockner verwenden, um den Gehörgang zu trocknen.

NORMISON® – Ohrentropfen

Entzündungen im äußeren Gehörgang werden durch zu hohe Feuchtigkeit sowie durch einen zu hohen, also alkalischen pH-Wert begünstigt. Insbesondere nach intensivem Kontakt mit Wasser ist daher die Entfernung von Feuchtigkeit eine wichtige Maßnahme zur Vorbeugung von Entzündungen. Die spezielle Zusammensetzung von **Normison® – Ohrentropfen** sorgt dafür, dass die Hautoberfläche im äußeren Gehörgang rasch trocknet. Die enthaltene Säurekomponente hilft, den natürlichen Säureschutzmantel der Haut wieder herzustellen bzw. zu erhalten. Das enthaltene Dexpanthenol bietet zusätzlich Schutz und Pflege für die Haut.

Normison® – Ohrentropfen werden angewendet zur vorbeugenden und begleitenden Behandlung von Entzündungen des äußeren Gehörganges, insbesondere bei häufigem oder länger andauerndem Aufenthalt im Wasser wie z.B. nach dem Schwimmen, Baden, Tauchen, Wassersport sowie als Begleittherapie im Rahmen einer medikamentösen Behandlung bei Entzündungen des äußeren Gehörganges.

Geeignet zur Anwendung bei Kindern und Jugendlichen ab 3 Jahren und Erwachsenen.

Normison® gibt es auch als Ohrenspray.

Packungsgröße: 10 ml Glasflasche mit Tropfpipette

Medizinprodukt

Hinweis: Über Anwendung, Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinprodukts informieren Sie Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.





FAKTENCHECK SONNENBAD

MYTHEN UND IRRTÜMER RUND UMS SONNEN

Heiß ersehnt steht er endlich vor der Tür: der Sommer. Aber mit den warmen Sonnenstrahlen geht auch die gefühlte immer gleiche Diskussion wieder von vorne los. Wie viel Sonne ist sicher? Darf man heutzutage noch sonnenbaden? Und bietet eine Grundbräunung einen besonderen Schutz? Wir haben Fakten zum Thema Sonnenexposition gesammelt und klären über verbreitete Bräunungsmythen auf.

BRÄUNUNGS-MYTHOS 1:

WENN ICH MICH VOR DEM URLAUB GRUNDGEBRÄUNT HABE, SCHÜTZT MICH DAS VOR SONNENBRAND.

Tatsache: Nein, es ist ein weitverbreiteter Irrglaube, dass eine Grundbräune den natürlichen Schutz des Körpers vor Sonnenbrand darstellt. In Wahrheit ist die Bräunung der Haut eine natürliche Reaktion des Körpers, um weitere Hautschäden zu verhindern. Wichtig ist es zu wissen, dass die so beliebte Bräune nur einen Lichtschutzfaktor von etwa 3 oder weniger hat. Das allein zeigt schon, dass eine Grundbräune nur einen sehr geringen Schutz vor UV-Strahlung bietet.

BRÄUNUNGS-MYTHOS 2:

ICH BRAUCHE NUR DANN SONNENSCHUTZ, WENN ICH MICH AN EINEM SONNIGEN TAG IM FREIEN AUFHALTE.

Tatsache: Die ultravioletten Strahlen der Sonne sind schnell. Sie können die Haut in nur 15 Minuten schädigen. Hält man sich also im Freien auf, sollte man immer das passende Sonnenschutzmittel tragen. Aber selbst an einem bewölkten Tag kann man einen Sonnenbrand bekommen.

BRÄUNUNGS-MYTHOS 3:

SONNENSCHUTZMITTEL MIT HÖHEREM LSF SIND VIEL BESSER ALS SOLICHE MIT NIEDRIGEREM LSF.

Tatsache: Es scheint offensichtlich, dass ein höherer Lichtschutzfaktor mehr Schutz bedeutet. Das ist zwar richtig, aber der Unterschied ist minimal. Ein LSF von 30 schützt vor 97 % der UVB-Strahlen, während ein LSF von 50 vor 98 % und ein LSF von 100 vor 99 % schützt. Experten sagen: Solange Sie mindestens LSF 30 verwenden und sich etwa alle zwei Stunden neu eincremen, sind Sie geschützt.

BRÄUNUNGS-MYTHOS 4:

BRÄUNE IST NOTWENDIG FÜR DIE BILDUNG VON VITAMIN D IM KÖRPER.

Tatsache: Man muss sich nicht bräunen, also die Haut schädigen, um Vitamin D zu erhalten. Ein angemessener Vitamin-D-Spiegel kann auch durch Nahrungsergänzungen aus der Apotheke erreicht werden. Und das ganz ohne die Haut dabei zu schädigen.

**BRÄUNUNGS-MYTHOS 5:
ES STIMMT NICHT, DASS MAN IM SOMMER
LEICHTER FIEBERBLASEN BEKOMMT.**

Tatsache: Doch, es stimmt. Obwohl Fieberblasen das ganze Jahr über auftreten, sind sie im Sommer häufiger. Ein Grund dafür ist, dass Sonnenlicht und UV-Strahlen das Immunsystem schwächen können, was die Wahrscheinlichkeit einer Infektion erhöht. Ein weiterer Faktor ist, dass man im Sommer mehr im Freien aktiv ist, man durch trinken oder essen öfters die Lippen berührt und sich der Virus leichter ausbreitet und andere infiziert. Auch können Stress, Müdigkeit und ein geschwächtes Immunsystem, aufgrund von mehr Reisen im Sommer, häufiger auftreten.

**WIE MAN SICH EFFEKTIV VOR
DER SONNE SCHÜTZT**

Tragen Sie im Sommer, bei einem Aufenthalt im Freien, immer großzügig ein wasserfestes Breitspektrum-Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor von 30 aus der Apotheke auf. Auch an bewölkten Tagen. Idealerweise trägt man das Sonnenschutzmittel alle zwei Stunden erneut auf. Dazu empfiehlt es sich, schützende Kleidung und eine Sonnenbrille zu tragen. Meiden Sie den Besuch von Sonnenbänken und suchen Sie, wenn möglich, den Schatten auf. Auch der Sonnenschutz von innen ist wichtig, dabei helfen Nahrungsergänzungsmittel, welche natürliche UV-Filter enthalten. Extrakte aus der Farnpflanze sind bekannt für ihre photoprotektiven Eigenschaften, die die Haut vor den schädlichen Auswirkungen der Sonneneinstrahlung schützen.



Zum sonnigen Schluss:
Stellen Sie sicher, dass Sie wissen, was Fakt und was Fiktion ist, wenn es um Sonnenschutz geht. So kommen Sie sicher und entspannt durch den Sommer – und Ihre Haut wird es Ihnen danken.



**INVESTIEREN SIE
JETZT IN DIE ZUKUNFT
IHRER HAUT**



-3€

**BRÄUNUNGS- &
HAUTSCHUTZ**

Sonne geht unter die Haut!

Gutschein gültig von 15.05.2023 bis 31.08.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



-20%*

-30%**

BEIM KAUF VON

- * 2 Sonnenschutzprodukten
- ** 3 Sonnenschutzprodukten

Schützt Haut & Umwelt

Ausgenommen Sonnensticks. Gutschein gültig von 01.06.2023 bis 31.08.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



DIE PERIODE UND DER DARM

*Durchfall, Verstopfung & Co.
müssen nicht die Regel sein*

Wann haben Sie das letzte Mal mit der besten Freundin über Menstruationsbeschwerden gesprochen? Dabei geht es klassischerweise um Bauchkrämpfe oder Müdigkeit. Wann aber hat man bei einer Tasse Kaffee schon mal darüber gesprochen, dass auch die Verdauung in der Zeit vor der Periode verrückt zu spielen scheint? Darüber mag man nicht reden - aber genau das sollten wir tun!

LÖSUNGSSUCHE STATT VERLEGENHEIT

Während jedes Menstruationszyklus durchläuft der Körper zahlreiche hormonelle Veränderungen. Diese Veränderungen wirken sich auf den gesamten Körper aus und sind besser bekannt als PMS-Syndrom. Stimmungsschwankungen, Krämpfe - aber auch Verdauungsstörungen sind die Folge. Und unter uns gesprochen: Bei vielen gehen kurz vor der Menstruation Winde ab, die man sich nicht mit der Ernährung erklären kann. Es ist verständlich, dass nicht alle Frauen diesen Zustand mit ihrem Gynäkologen besprechen wollen. Aber es ist Zeit, die Verlegenheit vor der Tür zu lassen!

ES BETRIFFT VIELE VON UNS

Frauen mit Zyklusbeschwerden berichten häufig über Bauchschmerzen, Durchfall, Verdauungsstörungen, Verstopfung und Reflux in der Zeit ihrer Periode. Besonders stark treten diese Symptome am ersten Tag der Blutung auf. Kommt noch ein Reizdarmsyndrom dazu, verschlimmern sich die Magen-Darm-Beschwerden. 50 % der Frauen mit Reizdarmsyndrom erleben eine Veränderung der Stuhlgewohnheiten um die Zeit ihrer Periode. Und rund ein Drittel der Frauen ohne Darmstörungen bemerkt eine menstruationsbedingte Veränderung der Verdauung. Warum ist das eigentlich so? Und noch viel wichtiger: Kann Frau etwas dagegen tun?

VIELSCHICHTIGER PROZESS

Nähert sich die Periode, nimmt das Fortpflanzungshormon Progesteron ab. Denn der Progesteronspiegel steigt nach dem Eisprung erst an, um die Gebärmutterschleimhaut aufzubauen und auf eine mögliche Schwangerschaft vorzubereiten. Wenn keine Befruchtung stattfindet, sinkt der Progesteronspiegel aber wieder ab, was dazu führt, dass die Gebärmutterschleimhaut abgestoßen wird und die Menstruation einsetzt.

WER ODER WAS VERURSACHT DAS DARM-CHAOS WÄHREND DER PERIODE?

Man nimmt an, dass Prostaglandine für die Veränderungen der Verdauung vor und während der Menstruation verantwortlich sind. Während der Periode können hohe Konzentrationen von

Prostaglandinen im Uterus auftreten. Sie fördern einerseits die Abstoßung der Gebärmutter Schleimhaut, können andererseits aber auch Entzündungen im Körper verursachen, was zu Übelkeit führen kann. Prostaglandine verringern auch die Wasseraufnahmefähigkeit des Körpers, wodurch der Stuhl weicher wird und das Risiko von Durchfall steigt.

SIND ES ALLEIN DIE PROSTAGLANDINE?

Auch das Progesteron beeinflusst die Verdauung während der Menstruation. Denn während des Zyklus steigen und fallen die Hormonspiegel, einschließlich des Progesteronspiegels, was zu verschiedenen körperlichen und emotionalen Veränderungen führen kann. Progesteron kann die Darmbewegungen verlangsamen und so kommt es zu einer Verlangsamung des Verdauungsprozesses. Das führt dazu, dass sich Gas im Darm ansammelt. Blähungen sind die unangenehme Folge. Untersuchungen zufolge reagieren Frauen in der prämenstruellen Phase und während ihrer Periode generell auch empfindlicher auf Schmerzen und Unwohlsein. Diese Empfindlichkeit kann Verdauungssymptome verstärken.

KANN MAN VORBEUGEN?

Ja, es gibt Lösungen bei prämenstruellen Blähungen und Menstruationsdurchfall. Nahrungsergänzungsmittel, speziell zur Unterstützung der Darmgesundheit, enthalten Kombination aus verschiedenen probiotischen Bakterienstämmen, Präbiotika und Inulin. So wird das Gleichgewicht der Darmflora gefördert und das Immunsystem unterstützt. Inulin ist eine Art löslicher Ballaststoff, der die Verdauung verbessert und den Cholesterinspiegel senkt. Nehmen Sie Ibuprofen gegen Krämpfe und Beschwerden ein. Es lindert die Schmerzen und ist ein Prostaglandinhemmer, der dazu beiträgt, dass die Verdauungsbeschwerden im Zusammenhang mit der Periode abklingen. Daneben ist es wichtig, viel zu trinken, um die Flüssigkeit zu ersetzen, die man mit dem Stuhl verliert. Salzhaltige Suppen, einfache Cracker oder Sportgetränke helfen, aber auch ballaststoffreiche Lebensmittel.

HÄTTE SIE ES GEWUSST?
PROSTAGLANDINE SIND AUCH AM PMS-SYMPATOM KOPFSCHMERZ BETEILIGT.



Endlich... Scheidenflora OK!

OMNi-BiOTiC® FLORA plus+:

Auch Vaginal-Gesundheit beginnt im Darm.
 Einfach trinken!



Natürlich wirkt's!



Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
 Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

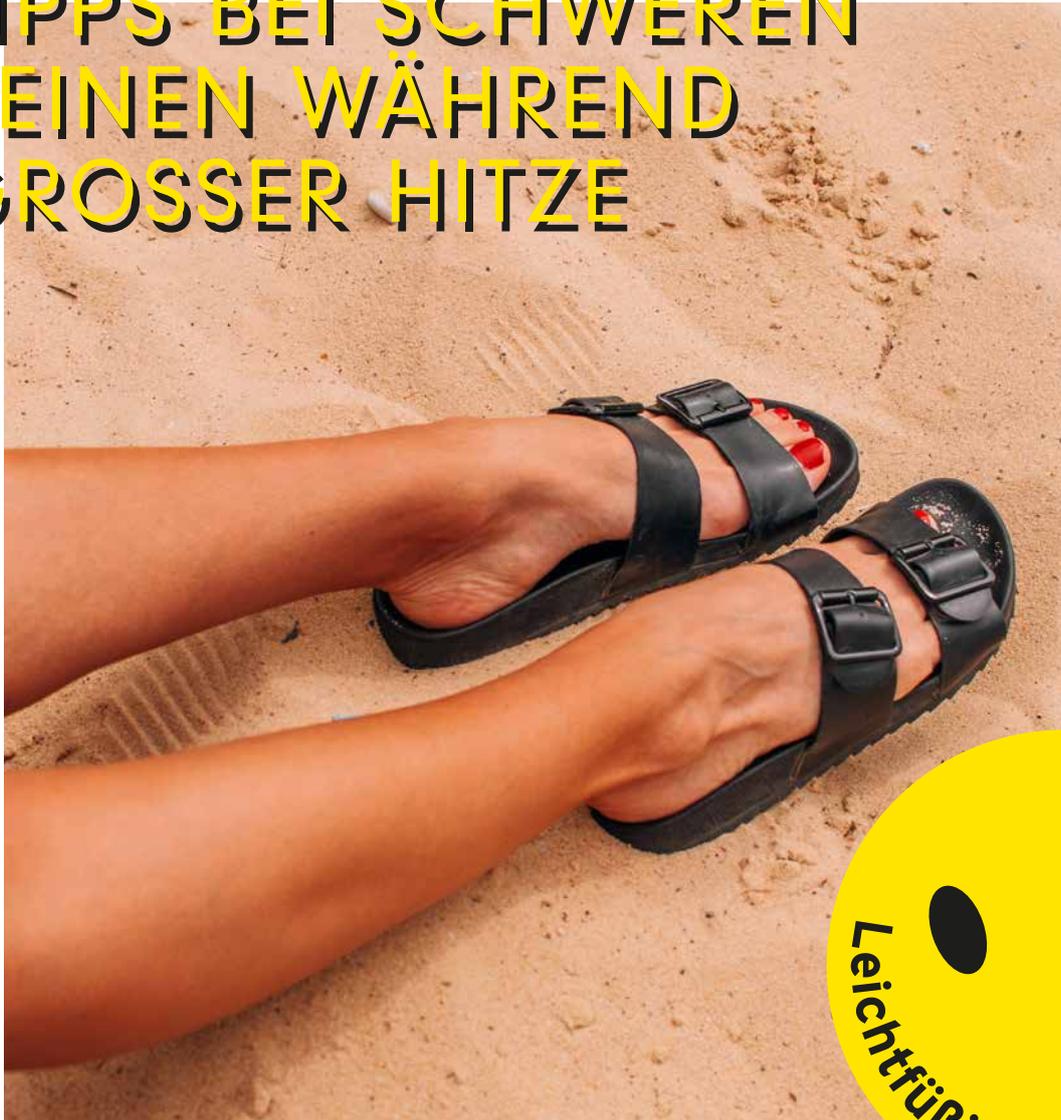
www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 2,-
 Art.-Nr. 81192



*€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® FLORA plus+ (28 Stück) bis 31.07.2023. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81192

TIPPS BEI SCHWEREN BEINEN WÄHREND GROSSER HITZE



Was ist im Sommer schöner, als in die tollen Sandalen zu schlüpfen und leichtfüßig am See entlang zu spazieren? Eigentlich nichts! Außer, wenn man von Leichtfüßigkeit bei hohen Temperaturen ganz weit weg ist, weil die Beine geschwollen sind und schmerzen. Der Sommer ist ein Synonym für sonnige Tage, Freizeit und Entspannung. Doch er bringt auch Beschwerden mit sich, die durch die steigenden Temperaturen verstärkt werden.

URSACHEN FÜR SCHWERE BEINE

Es sind meist Frauen, die in der Sommerhitze unter schmerzenden Beinen und geschwollenen Füßen leiden. Der Grund darin liegt in der Ausweitung der Venen bei großer Hitze. Das kann dazu führen, dass die Venenklappen nicht mehr richtig funktionieren und das Blut nicht mehr zum Herzen zurückfließen kann. Dann staut sich das Blut in den Beinen und ein lähmendes Gefühl tritt ein.

WAS ABER HILFT?

Wechselduschen sind ein altes Hausmittel, welches die Regulierung und Spannung in den Blutgefäßen erhöht. Denn Kälte ist ein Vasokonstriktor: Sie verengt

die Blutgefäße und beugt venöser Stagnation vor. Kühlende Sprays, Gels und Kissen helfen, bei Hitze abzukühlen. Auch Massagen der Beine in Richtung des Herzens entlasten die Venen. Nordic Walking, Radfahren und Schwimmen in nicht wärmerem Wasser als 28 °C haben sich ebenso als sehr wirksam gegen schwere Beine im Sommer erwiesen. Täglich 20 bis 30 Minuten zügiges Gehen regt den Stoffwechsel an und stärkt so auch die Venen. Sie können Ihre Beine abends im Bett auch an eine Wand lehnen und einige Minuten lang eine L-Stellung einnehmen. Dadurch wird der venöse Rückfluss gefördert.

VENENAKTIVE PRODUKTE

Sie befolgen schon alle Tipps, aber die Hitze macht Ihren Beinen noch immer zu schaffen? Das geht nicht nur Ihnen so, und es gibt Behandlungen, die schnell Linderung verschaffen können. Die Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) bietet viele nützliche Naturheilmittel in Form von wirksamen Heilpflanzen. Rotes Weinlaub, Hamamelis, Rosskastanie, die Zitrusfrucht Rutaceae, Arnika und Mäusedorn sind bei Venenproblemen besonders zu empfehlen. Die aufzutragenden Gele helfen dabei, Schmerzen und Schwellungen zu lindern. Auch wer an einer chronischen Venenerkrankung leidet, erhält in der Apotheke rezeptfreie Venenpräparate, die helfen, die Symptome zu lindern.

UND WAS, WENN DER BEINSCHMERZ CHRONISCH IST?

Beinschmerzen im heißen Sommer können auch durch eine chronische Venenerkrankung verursacht werden. Chronische Venenerkrankungen sind das Ergebnis einer schlechten Blutzirkulation in den Beinvenen. Hohe Temperaturen dehnen die schon ineffizient arbeitenden Venen weiter aus, es kommt mehr Blut in die Beine und damit zu Schwellungen.

VIER GRUNDSÄTZE, UM CHRONISCHE BEINSCHMERZEN IN SCHACH ZU HALTEN

1. Alle Aktivitäten sollten außerhalb der größten Hitze geplant werden, damit die Beine kühl gehalten werden können.
2. Ausreichend Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, denn der Körper verliert bei Wärme viel Wasser, das Blut wird zähflüssiger, der Blutfluss verlangsamt sich und es kommt zu unangenehmen Blutstauungen.
3. Schwimmen hilft: Egal, ob Pool, See oder Fluss. Die Körpertemperatur reguliert sich am schnellsten, wenn man die Möglichkeit für Bewegung im kühlenden Wasser hat.
4. Regelmäßige Pausen sind wichtig und gut für die Gesundheit der Beine. Diese sollten für eine bessere Blutzirkulation am besten hochgelagert werden.

KOMMEN SIE LEICHTFÜSSIG UND ENERGIEGELADEN DURCH DEN SOMMER - SELBST AN SEHR HEISSEN TAGEN! HÖREN SIE AUF IHREN KÖRPER, PFLEGEN SIE IHN UND BEUGEN SIE SO MÖGLICHEN BESCHWERDEN VOR.



APOTHEKEN

Tipp



PFLANZLICHE UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE VENEN

Viele Menschen leiden bei Hitze oder langem Stehen unter müden, schweren Beinen. Bei einer sogenannten Veneninsuffizienz (Venenschwäche) schließen die Venenklappen nicht richtig, das Blut staut sich in den Beinen und Flüssigkeit tritt ins Gewebe aus. Dies führt zu unangenehmen Schwellungen. Pflanzliche Stoffe wie Flavonoide und Aescin, ein Wirkstoff-Komplex aus Rosskastanien, haben gefäßabdichtende und venenstärkende Eigenschaften. Die Einnahme dieser Naturstoffe wird auch bei Schwellungen nach Verletzungen oder Operationen sowie bei Hämorrhoiden empfohlen.

Venen Komplex

60 KAPSELN

vegan • lactosefrei • glutenfrei



WENN SPORT MEHR SCHADET ALS NÜTZT

Welche Übungen und Workouts Sie besser auslassen

Wer regelmäßig Sport treibt, hat sicher schon einmal erlebt, wie wohltuend es sich auf Körper und Geist auswirken kann. Aber manchmal kann zu viel Sport auch schädlich sein. Dabei ist es wichtig, auf die Signale des Körpers zu achten und diese zu verstehen. Hier sind einige Sportarten und Workouts, die Sie besser auslassen sollten, wenn Sie Verletzungen oder Schmerzen vermeiden möchten.

ACHT SPORTARTEN, BEI DENEN ZU VIEL

ZIEMLICH SCHNELL VIEL ZU VIEL SEIN KANN:

JOGGING, RADFAHREN UND SCHWIMMEN

Diese Cardio-Übungen sind wichtig für die kardiovaskuläre Gesundheit. Aber wussten Sie, dass zu viel von diesen sehr beliebten Sportarten zu Verletzungen wie Schienbeinkantensyndrom oder Stressfrakturen führen können? Auch eine Überlastung der Gelenke kommt häufig vor.

KRAFTTRAINING

Natürlich ist es wichtig, die Muskeln zu stärken und zu formen. Aber zu viel davon kann zu Verletzungen der Gelenke oder der Wirbelsäule führen. Es ist wichtig, langsam und kontrolliert zu arbeiten und eine gute Technik zu pflegen, um Verletzungen zu vermeiden.

BOXEN, BASKETBALL ODER FUSSBALL

Auspowern nach der Arbeit oder am Wochenende: Wer liebt das nicht? Doch zu viel High-Impact-Sport mit harten Stößen und Schlägen auf den Körper führen zu Verletzungen wie Gehirnerschütterungen, Gelenkschäden oder aber auch zu Stressfrakturen.

AUCH YOGA KANN ZU VIEL WERDEN

Kaum zu glauben, ist aber so! Yoga hat sich in den letzten Jahren zu einer weitverbreiteten Form des körperlichen und mentalen Trainings entwickelt. Die Vorteile des Sports sind Stressabbau, Steigerung der Beweglichkeit und Stärkung der Muskeln. Zu viel Yoga kann aber auch mehr schaden als nützen. Unangemessene oder ungenaue Ausführungen der Übungen und die Überforderung des eigenen Körpers führen nicht selten zu Schmerzen in Gelenken oder Muskeln, Zerrungen, Verstauchungen oder Stressfrakturen.

VIER WORKOUTS ODER ÜBUNGEN, DIE BEI

FALSCHER AUSFÜHRUNG ODER ÜBERBEAN-

SPRUCHUNG MEHR SCHADEN ALS NÜTZEN:

CROSSFIT

Das intensive Ganzkörper-Training besteht hauptsächlich aus Gewichtheben, Turnen und Cardio-Übungen. Es kann sehr anspruchsvoll sein und erfordert eine sorgfältige Ausführung, um Verletzungen zu vermeiden. Eine schlechte Technik bei den komplexeren Bewegungen wie dem Kreuzheben oder der Kniebeuge kann zu Verletzungen im unteren Rücken oder den Knien führen.

BAUCHMUSKEL-ÜBUNGEN MIT CRUNCHES

Crunches sind seit langem eine beliebte Übung zur Stärkung der Bauchmuskeln. Sie können aber auch den unteren Rücken belasten und zu Verletzungen führen, wenn sie falsch ausgeführt werden. Eine bessere Alternative ist es, Übungen zu machen, die den gesamten Rumpf stärken, wie z. B. Planks oder Russian Twists.

ÜBERMÄSSIGE DEHNUNG

Dehnung zur Aufwärmung und nach dem Training ist wichtig. Sie kann aber auch schnell zu viel werden und dann die Muskeln schwächen und Verletzungen verursachen. Es ist wichtig, dass man sich vor und nach dem Training richtig aufwärmt und abkühlt, jedoch sollte das Dehnen nicht zu extrem sein.

CARDIO-WORKOUTS

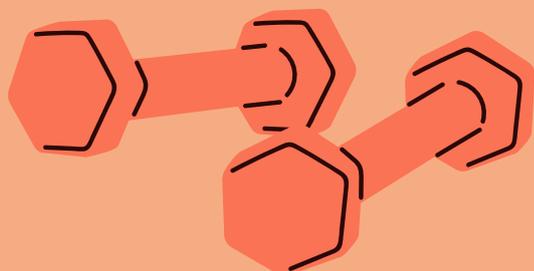
Zu lange Cardio-Einheiten können den Körper überanstrengen und Muskeln abbauen, insbesondere wenn sie in Kombination mit einer kalorienarmen Diät durchgeführt werden. Eine bessere Option ist es, HIIT-Workouts zu machen, bei denen man sich in kurzen Intervallen anstrengt und dann eine Pause einlegt.

WIE BEHANDELT MAN SPORTVERLETZUNGEN

RICHTIG?

Salben mit dem Wirkstoff Dexpanthenol unterstützen bei der Wundheilung und fördern die Regeneration der Haut. Gele mit dem Wirkstoff Diclofenac wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd. Sie sind bei akuten Schmerzen geeignet, allerdings nicht als langfristige Therapie von Verletzungen. Um verlorene Energie durch Verletzungen wiederaufzubauen, empfiehlt es sich, Nahrungsergänzungsmittel mit dem Wirkstoff Magnesiumbisglycinat einzunehmen. Es deckt den Magnesiumbedarf des Körpers und unterstützt eine gesunde Energieproduktion.

Es ist wichtig zu beachten, dass jedes Workout oder jede Übung, die falsch ausgeführt wird oder bei der man sich überanstrengt, zu Verletzungen führen kann. Es ist immer am besten, eine professionelle Anleitung oder Aufsicht zu haben, um sicherzustellen, dass man die richtige Technik anwendet und sein Training auf seine individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten abstimmt.



Gelenkprobleme?

Damit Sport Spaß macht

Schon ab 40 haben viele das Gefühl, nicht mehr so beweglich zu sein wie früher. Denn das Knie und die Hüfte fühlen sich immer öfter eingerostet an.

Dabei handelt es sich oft um Abnutzungserscheinungen: Die glatte, widerstandsfähige Knorpelschicht, mit der unsere Gelenke überzogen sind, baut ab, verliert Elastizität und wird spröde. Es beginnt mit Knacken und Knirschen und die Probleme nehmen ihren Lauf.

Nährstoffe sind der Schlüssel

Hier hat sich die Zufuhr spezieller Gelenknährstoffe bewährt. Glucosamin, Chondroitin und natürlicher Schwefel (auch MSM abgekürzt) sowie Vitamin D und Mangan für die Knochen und Vitamin C für den Knorpel rücken hier immer mehr in den Fokus der Forschung. Wissenschaftler sehen vor allem großes Potenzial darin diese Nährstoffe zu kombinieren. Dies zeigte bisher auch die Praxis, etwa bei der Verwendung solcher Kombinations-Präparate zur Unterstützung der Gelenke.

Geprüfte Qualität

Bei Nahrungsergänzungsmitteln mit den oben genannten Gelenknährstoffen ist es ratsam, sich auf Produkte zu verlassen, deren Qualität auch hält, was versprochen wird. Eine Erhebung in mehr als 500 Apotheken hat zu einem mehr als klaren Ergebnis geführt: Das am häufigsten gekaufte Produkt für eine gesunde Gelenkfunktion in Österreich ist der Gelenks complex von Dr. Böhm®.* Mit diesem hochwertigen Präparat können Sie selbst etwas für Ihre Gelenke tun.



- Hochdosierte Gelenknährstoffe zum Trinken
- Rasche Aufnahme
- Nur 1x täglich

* Apothekenabsatz Produkte zur gesunden Gelenkfunktion lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 02/2023



Rätseln &
URLAUB
GEWINNEN!

ELEMENT WASSER

Reinigende und stärkende Wirkung

Einfach mal abschalten vom Alltag und Wellness rundum genießen? Das Urlaubsgebiet rund um die Krimmler Wasserfälle ist ein Ort, der Magie innehält. Das Rauschen des Wassers reduziert Stress und stärkt gleichzeitig unser Immunsystem. Und weil man davon nicht genug bekommen kann, bleibt man gern länger. Am besten im Hotel Gassner in Neukirchen, das Wellness drinnen und draußen anbietet und in dem sich einfach nur Wohlbefinden einstellt.

SEELENSTREICHLER WASSERFALL

Es gibt gute Gründe, warum wir uns von Zeit zu Zeit eine Auszeit nehmen und die Schönheit von Wasserfällen genießen sollten. Wasserfälle unterstützen durch verschiedene Mechanismen unser Immunsystem und Wohlbefinden. Denn das Rauschen des Wasserfalls wirkt beruhigend und die Nähe zu den Wasserfällen reduziert inneren Stress. Wir können uns entspannen und den Geist klären.

ENERGETISIEREND FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Die Nähe zu den Krimmler Wasserfällen wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit aus, das wurde von der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in einer klinischen Studie nach-

gewiesen. Zurückgeführt wird dies auf die hohe Konzentration an negativen Luftionen in der Umluft des Wasserfalls. Sie stimulieren das Immunsystem, führen zu einer nachhaltigen Verbesserung der Atemwege, wirken sich positiv auf die Lungenfunktion aus und verringern die Anfallhäufigkeit bei Allergikern und Asthmatikern.

HOTEL GASSNER: DRAUSSEN RUFT DIE NATUR. DRINNEN LOCKT DIE ENTSPANNUNG.

In unmittelbarer Nähe zu den Krimmler Wasserfällen liegt das familiengeführte 4-Sterne Superior Wander- und Wellnesshotel Gassner. Es ist der ideale Ausgangspunkt für Erlebnisstouren in der Umgebung der Krimmler Wasserfälle. Vom aktiven Outdoor-Programm bis zum süßen Nichtstun im Wellnessbereich. Jeder Gast nach seinen



Wünschen. „Wir bieten eine bunte Mischung für Natur-entdecker, Sportliebhaber und Wellnessgenießer“, so Sonja Gassner. Die modernen Zimmer sind komfortabel eingerichtet und die Krönung zur ohnehin schon wunderschönen Natur im Nationalpark Hohe Tauern.

VIELE MÖGLICHKEITEN FÜR OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

Wandern im Nationalpark Hohe Tauern mit seinen zahlreichen Tälern und Themenwegen, Bergsteigen oder Mountainbiken, immer umringt von einer herrlichen Naturkulisse – das sind die schönsten Möglichkeiten, dem Alltag zu entfliehen.

Die Krimmler Wasserfälle sind ein einzigartiges Naturwunder, das es auf jeden Fall zu entdecken und zu erleben gilt. Gut zu wissen: Während der gesamten Sommersaison ist die Nationalpark Sommercard im Übernachtungspreis inbegriffen, damit ist der Eintritt zu den Wasserfällen, verschiedene Bergbahnen und weiteres mehr inkludiert.

WAS DAS HERZ BEGEHRT

Das exklusive Crystal- und Garten-SPA auf 1.200 Quadratmeter steht ganz im Zeichen der Entspannung. Ein Erholungsparadies zwischen

kristallklarem Naturpool, Farblichthallenbad und weitläufiger Sauna- und Relaxlandschaft. Hier kann man die Seele baumeln lassen und das Element Wasser wahrlich mit allen Sinnen genießen. Im Restaurant begeistert das Team täglich mit regionalen und internationalen Gerichten, wobei die duftenden Kräuter aus dem Hotelgarten immer mit eingebunden werden.

WANDER- UND WELLNESSHOTEL GASSNER

Von abenteuerlichen Bergerlebnissen, bis hin zu erfrischenden Sprüngen ins kühle Nass findet man hier im Salzburger Land die perfekte Auszeit. Von leichten, familienfreundlichen Wanderungen bis hin zum großen Gipfelglück. Gemeinsam unvergessliche Momente sammeln, die Natur entdecken und dem Glück entgegenwandern.

Urlaub schon geplant?



MÖCHTEN AUCH SIE EINFACH MAL ABSCHALTEN VOM ALLTAG UND WELLNESS RUNDUM GENIESSEN?

Mit ein bisschen Glück haben Sie die Chance, einen 3-tägigen Aufenthalt für zwei Personen inkl. Halbpension im **WANDER- & WELLNESSHOTEL GASSNER** zu gewinnen.

ALLE KONTAKTDATEN AUF EINEN BLICK

WANDER- & WELLNESSHOTEL GASSNER ** SUPERIOR FAMILIE GASSNER**

Hadergasse 167
5741 Neukirchen am Großvenediger

Tel.: +43 (0) 6565 / 6232
Mail: info@hotel-gassner.at
Web: www.hotel-gassner.at

Finden Sie dazu des Rätsels Lösung auf Seite 22 und freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit am Großvenediger!





DIE SUCHT NACH SÜSS

Was übermäßigen Zuckerkonsum so bitter macht

Er lächelt einen in der Auslage geradezu verführerisch an: der Donut mit Glasur, der Red Velvet Kuchen oder der Punschkrapfen. Alle drei haben etwas gemeinsam - jede Menge Zucker! Genießt man dazu im Sommer noch eine kalte Limonade, ist der „Zuckerschub“ perfekt. Denn eine einzige Flasche Erfrischungsgetränk enthält zwölf Teelöffel Zucker, das ist das Doppelte der empfohlenen täglichen Höchstmenge an Zucker. Warum aber sind wir so wild nach Süßem?

WIE DIE SUCHT NACH ZUCKER ENTSTEHT

Wir nutzen Zucker, um Heißhunger zu stillen, als Belohnung oder Methode, um neue Energie zu tanken. Wenn diese Gewohnheiten fortbestehen und der Zuckerkonsum immer regelmäßiger wird, kann es schwierig werden, damit aufzuhören. Manche fühlen sich ohne Zucker schnell launisch, müde, reizbar oder sogar krank. Diese Symptome deuten darauf hin, dass sich ein Problem entwickelt - die Zuckersucht.

#1 SCHON GEWUSST?

„Die meisten Menschen konsumieren das Drei- bis Vierfache der Menge an Zucker, die sie täglich zu sich nehmen sollten.“

Der Zuckerkonsum ist heute so hoch wie nie zuvor. Das liegt daran, dass viele nicht wissen, dass die sogenannten gesunden Alternativen ohne Kalorien und ohne Zucker genauso ungesund sind. 75 % der Lebensmittel in den Supermärkten enthalten zugesetzten Zucker. Zuckerzusatz ist die schlimmste Zutat in der heutigen Ernährung, und man findet ihn in Donuts, Kuchen, Proteinriegeln, Joghurts, Dressings und sogar in Salaten! Es gibt überall versteckten Zucker, und deshalb nehmen die Menschen viel mehr Zucker zu sich.

#2 SCHON GEWUSST?

„Es gibt 56 Bezeichnungen für Zucker und die Lebensmittelhersteller wissen das!“

Zucker bekommt auf Verpackungen viele Namen. Er muss nicht immer klar deklariert sein. So ernährt man sich oft ungesund, ohne es zu wissen. Die Lebensmittelindustrie verwendet gern Süßstoffe mit hohem Fruchtzuckeranteil, so wie in Suppen, Bagels und Ketchup. Studien haben gezeigt, dass zu viel Zucker das Leptin-Hormon, unser Sättigungshormon, ausschaltet. Wir wissen dann nicht, wann wir satt sind, und das führt zu übermäßigem Essen. Diese Leptin-Resistenz gilt heute als Hauptursache für Gewichtszunahme und Fettleibigkeit beim Menschen.

#3 SCHON GEWUSST?

„Zucker beeinträchtigt das Verdauungssystem.“

Überschüssiger Zucker, der vom Körper nicht absorbiert werden kann, bleibt im Darm zurück, wo er fermentiert. Dieser Zucker nährt schlechte Bakterien und verursacht eine Gasbildung. Diese Blähungen können Krämpfe, Spasmen und Schmerzen verursachen.

Studien haben auch einen Zusammenhang zwischen Durchfall und der schlechten Verdauung bestimmter Zuckerarten gezeigt. Unsere Verdauung wird von der Leber angeregt und nur diese kann Fruktose verarbeiten. Kommt aber zu viel davon in der Leber an, ist sie überlastet und das beeinträchtigt die Verdauung.

#4 SCHON GEWUSST?

„Zu viel Zucker verdoppelt die Wahrscheinlichkeit, an einer Herzkrankheit zu sterben.“

Jüngste Erkenntnisse haben gezeigt, dass ein hoher Fettanteil nicht die Hauptursache für Herzkrankheiten ist, wie bisher angenommen. Vielmehr ist es der überschüssig aufgenommene Fruchtzucker, welcher sich in Leberfett verwandelt. Das wiederum führt zur Entwicklung einer Insulinresistenz und in der Folge zu chronischen Erkrankungen wie Diabetes und Herzkrankheiten. Die Wahrscheinlichkeit, an einer Herzerkrankung zu sterben, ist bei Menschen, die viel zugesetzten Zucker essen, doppelt so hoch wie bei Menschen, die keinen Zucker essen.

#5 SCHON GEWUSST?

„Zuckersucht kann Depressionen verursachen.“

Der Geschmack von Zucker sendet Signale an das Gehirn, um Dopamin, das Wohlfühlhormon, freizusetzen. Dopamin gibt uns ein euphorisches Gefühl, das jedoch nicht von Dauer ist. Wird dieser Signalweg übermäßig aktiviert, führt das zu Problemen. Man wird süchtig nach Zucker und dem Gefühl, was es uns gibt. Langfristig kann diese Zuckersucht nachweislich Depressionen verursachen.

APFELPEKTIN, KURKUMA & CO. VERBESSERN DIE DARMGESUNDHEIT

Nahrungsergänzungsmittel mit dem Lactobacillus acidophilus und Bifidobacterium lactis können helfen, das Gleichgewicht der Darmflora zu erhalten und die Verdauung zu verbessern. Denn eine gesunde Darmflora ist wichtig für eine gute Verdauung, die Aufnahme von Nährstoffen und ein starkes Immunsystem. Spezielle Kombinationen von verschiedenen probiotischen Bakterienstämmen hemmen das Wachstum von schädlichen Bakterien im Darm und fördern die Entgiftung. Produkte mit Apfelpektin regulieren und verbessern die Verdauung, senken den Cholesterinspiegel und stabilisieren dadurch den Blutzuckerspiegel. Sind schon Schmerzen im Darm entstanden, helfen Wirkstoff-Kombinationen aus der Apotheke, die Kurkuma und Boswellia-Extrakte enthalten.

Schlank dich in den Sommer...

Exadipin plus – das erfolgreiche Konzept zum diätetischen Management von Übergewicht. Einfach - aber äußerst wirkungsvoll. Der Einsatz von *Salacia reticulata* und Vitamin D ist seit vielen Jahren bewährt und wird von vielen Anwendern sehr geschätzt.

Salacia reticulata hemmt den Blutzuckeranstieg nach dem Essen, fördert den Fettabbau und nimmt den Hunger. Vitamin D hält den Insulinspiegel konstant. Körperfett wird abgebaut und am Wiederaufbau gehindert.

Hauptursache für Übergewicht

Exadipin plus wirkt an der häufigsten Ursache für Übergewicht: Erhöhte Zucker und Kohlehydrataufnahme beim Essen und Trinken. Es wird zu viel Zucker gegessen und getrunken. *Salacia* hemmt den Heißhunger nach Süßem.

Keinen Zucker zuführen

Exadipin plus führt zur Abnahme des Körpergewichts. Der Vitalstoffkomplex ist exakt auf die Bedürfnisse von Menschen mit Gewichtsproblemen abgestimmt. Mit diesem System konnten bereits Tausende erfolgreich Körperfett abbauen und Ihre Wunschfigur erlangen.

Erfolgreich abnehmen

Mit **Exadipin plus** konnten unzählige Kilos nachhaltig abgenommen werden. Im Schnitt wurde das Körperfett um ein Kilo pro Woche reduziert. Die Gewichtsreduktion ist meist bleibend, vor allem wenn auf Ernährungssünden wie Zucker und Kohlehydrate verzichtet wird.

Bewährtes Wirkkonzept von Dr. AUER®

Exadipin plus – Wissenschaftlich anerkannt – praktisch erprobt- ohne Nebeneffekte

www.exadipin.com

Erhältlich in Ihrer Apotheke





DAS MIKROBIOM DER HAUT

SCHUTZ- SCHILD AUS MIKRO- ORGANISMEN

Wussten Sie, dass Ihre Haut die Heimat einer florierenden Gruppe von etwa einer Billion Mikroorganismen ist? Dieses Hautmikrobiom ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck und unterstützt und schützt die Hautbarriere. Denn als einzigartiges Ökosystem spielt eine gesunde Haut- und Schleimhautflora eine wichtige Rolle bei der Abwehr von Krankheitserregern und bei der Aufrechterhaltung einer gesunden Haut.

PERFEKTES ZUSAMMENSPIEL

Man kann sich das Mikrobiom unserer Haut als ein vollständiges Puzzle mit Billionen von Teilen vorstellen. Jedes Teil ist wichtig für die Gesundheit der Haut. Aber auch auf die richtige Mischung kommt es an: Nur dann haben wir eine Barriere, die wie ein Schutzschild vor ungesunden Mikroorganismen und äußeren Einflüssen auf die Haut wirkt.

WAS PASSIERT, WENN DAS PUZZLE FEHLERHAFT IST?

Ein ungesundes Biom ist ein Puzzle, das aus den falschen Teilen zusammengesetzt wurde. Das Ökosystem von Mikroorganismen kann dann nicht richtig zusammenarbeiten. Daraus resultiert eine schwache Hautbarriere, die nicht nur unausgewogen ist, sondern auch nicht davor schützen kann, dass schlechte Mikroben in die Hautbarriere eindringen und die normale Flora zerstören. Entzündungen, Hautausbrüche und eine schlechte Immunität gegen Infektionen sind die Folge.

EIN GESUNDES MIKROBIOM DER HAUT

- › *hilft bei der Bekämpfung von Infektionen*
- › *unterstützt das Immunsystem*
- › *heilt Wunden*
- › *kontrolliert Entzündungen*

Ein Mikrobiom im Ungleichgewicht führt zu:

- › Juckreiz
- › Irritationen
- › geröteter Haut
- › stumpfer Haut
- › Akne
- › Schuppenflechte
- › Ekzeme
- › atopischer Dermatitis
- › trockener Haut, die keine Feuchtigkeit mehr speichern kann
- › beschleunigten Zeichen der Hautalterung

STRESSIGES (HAUT-)LEBEN

Das Mikrobiom ist täglich der UV-Strahlung und Umweltverschmutzung ausgesetzt. Aber auch aufgrund zunehmender Hygienepraktiken, wie Händewaschen, Desinfizieren und Tragen von Gesichtsmasken, ist unsere Haut einer wachsenden Menge an Chemikalien ausgesetzt. Diese Faktoren bringen das Biom aus dem Gleichgewicht und entziehen der Haut natürliche Öle.

UNTERSTÜTZEN WIR UNSER HAUTMIKROBIOM

Mit Hautausschlägen, Pickeln oder anderen Hautausbrüchen muss man sich nicht abfinden. Denn wenn die Ursache dafür ein unausgewogenes Mikrobiom ist, gibt es Möglichkeiten, dieses zu verbessern. Das Mikrobiom der Haut ist widerstandsfähig und kann sich selbst erneuern. Wichtig ist, eine mikrobiomfreundliche Hautpflege zu wählen, die auf Ihre Haut

abgestimmt ist. Peelings oder intensive Gesichtsmasken sollten nur ein- oder zweimal pro Woche angewendet werden. Die tägliche Routine sollte mit sanften, regenerierenden Produkten gefüllt sein, die das empfindliche Gleichgewicht des Bioms nicht stören.

EINIGE EINFACHE REGELN

1. Vermeiden Sie die tägliche Verwendung von AHAs, BHAs, Peelings oder anderen „prickelnden“ Hautpflegeprodukten.
2. Verwenden Sie probiotische Hautpflege.
3. Vermeiden Sie Seifen mit hohem pH-Wert oder übermäßiges Reinigen.
4. Greifen Sie zu Feuchtigkeitscremes mit einem pH-Wert von 5 bis 7 und zu Reinigungsmitteln mit einem pH-Wert von 4,5 bis 7.

PROBIOTIKA UNTERSTÜTZEN UND STÄRKEN

Probiotika, die speziell für die Unterstützung der Haut- und Schleimhautflora entwickelt wurden, enthalten Kombination aus verschiedenen Bakterienstämmen, die natürlicherweise auf der Haut und Schleimhaut vorkommen, wie zum Beispiel *Lactobacillus rhamnosus* und *Bifidobacterium lactis*. Sie tragen dazu bei, das Gleichgewicht der Haut- und Schleimhautflora wiederherzustellen, sie zu erhalten und zu stärken. Eine topisch aufgetragene probiotische Hautpflege lindert Hautkrankheiten wie Ekzeme, Akne, trockene Haut und UV-bedingte Hautschäden.

GYNOPHILUS® CLASSIC

GYNOLIND® BALANCE ACTIV

LACTAMOUSSE® Pur

LACTAMOUSSE® Fresh

Für intimes Wohlbefinden.

Angenehme
Pflege für
Sie und Ihn

Für eine
gesunde
Scheidenflora



Beleidigung, Kränkung	Hausvorbau	weibliches Haustier	Wasser- vogel mit langem Hals	Schreit- vogel, Sichler	gehack- tes Schwei- nefleisch	belgi- scher Kurort	zuguns- ten einer Person, Sache	griechi- sche Sieges- göttin	die Acker- krume lockern	Höflich- keits- bezei- gung	deut- scher Dichter (Theodor)	tiefes Bedauern							
						7			Hub- schrau- ber- flügel										
Quer- stange am Mast			spöttlich: schöner Mann (franz.)				runde Schnee- hütte			Papier- oder Plastik- beutel		nieder- sächsi- scher Hafen							
Emirat am Per- sischen Golf					Zimmer- winkel				Stroh- unter- lage		9								
Lasten- heber		Heer; Heeres- verband	2	schwarzer, metallisch glänzender Singvogel			Schluss- ergebnis einer Be- rechnung		6										
				men- schen- ähnliches Säugetier	<div style="text-align: center;">  <h1>Gehirn- Jogging</h1> <p>Schwedenrätsel</p> </div>							Viper, Gift- schlange	österrei- chisches Bundes- land	Alters- ruhegeld					
Moor- land	angebo- rener Instinkt		eine Wall- fahrt machen																
voll ent- wickelt; erwach- sen																	unbestimmter Artikel		
Fremd- wort- teil: fern																	lang- same Gangart	Edelgas	Bauwerk in London
Schwer- metall		Mix- getränk (engl.)		früherer athlo- pischer Titel															
																	Affodill- gewächs, Heil- pflanze		
Würde, Ansehen			3														Geliebter der Julia	nordafrik. Misch- volkange- höriger	Umlauf- bahn eines Satelliten
furcht- sam, besorgt																	törichter Mensch		
läng- liche Frucht, Schote	Zeit- messer		Kfz- Zeichen Kreis Lippe	Stock- werk								Staat in Mittel- europa		Kommuni- kations- form im Internet	Tisch zur Holz- bearbei- tung	eine Zahl	erd- braune Farbe	nieder- ländi- scher Humanist	Laub- baum, Buchen- gewächs
							Gelage, lust- volles Essen			5									
unter- irdischer Kirchen- raum		Währung in Japan (100 Sen)		Geschwin- digkeits- messer (Kurzwort)					eng- lisches Bier	aus- gedehnt nach den Seiten		4							
		11				kubani- scher Tanz						Groß- ein- kaufs- anlage	Gewinn, Aus- beute						
Spitzna- me des Ame- rikaners	Pflanze mit flei- schigen Blättern		Ton, Schall	Märchen- figur der Brüder Grimm						sich woh- lig aus- strecken (sich ...)	Verbren- nungs- rück- stand								
					deutsche Comedien: ... Engelke		Frau Jakobs im A. T.			Geliebte des Zeus	großes Gewässer								
italie- nischer Geigen- virtuose		germa- nischer Wurf- speiß		ugs. für nein	Gestalt aus „Moby- Dick“ (Ka- pitän ...)				blutstil- lendes Mittel			Handels- brauch							
							jeder ohne Aus- nahme				eigen- sinnig, hart- näckig								
Blut- gefäß					Haupt- sache; Mittel- punkt				Abkür- zung für et cetera		10	Europ. Weltraum- organisa- tion (Abk.)							
die Waffen strecken (sich ...)			1				Licht- spiel- theater					heißes Rum- getränk							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Die Lösungen von
Schwedenrätsel und Sudoku
finden Sie online unter
[www.camucamu.media/
loesungen](http://www.camucamu.media/loesungen).



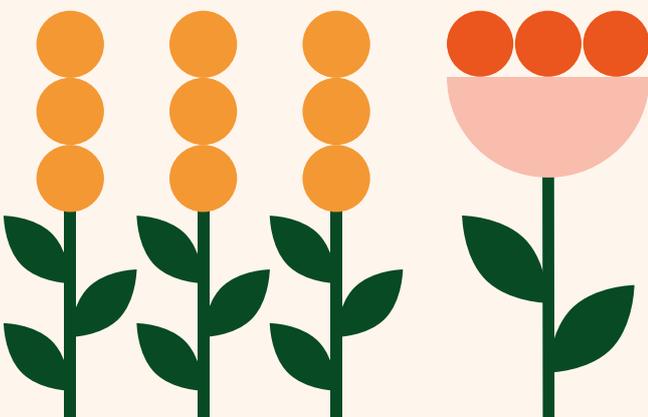
Sudoku

Leicht

4		2				3	8	
1		9	6		7	4		
		8	3			1		6
	9			3				4
	2	3	9	6	4	7	1	
8				1				6
9		7			6	5		
		5	8		9	6		2
	4	6				8		9

Mittel

	8	4	2					
9	3		8	4				
	5	7						
6			4		1	7		
4				7				2
		5	6		2			9
						9	8	
				2	8		4	7
					3	2	1	



APOTHEKEN

Tipp



PSYCHISCHE UND SEELISCHE BALANCE

Sorgen und Ängste, die uns in schwierigen Zeiten plagen, wirken sich bei vielen Personen negativ auf das Allgemeinbefinden aus. Im Herbst und Winter kann der Mangel an Tageslicht die Stimmung zusätzlich drücken. Oft erschweren übermäßige Müdigkeit und Antriebslosigkeit die Bewältigung des Alltags. Eine gute Vitamin B-Versorgung ist wichtig für mentale Gesundheit, starke Nerven und für den Energiestoffwechsel. Neben B-Vitaminen (aus Hefe) trägt auch Magnesium zur normalen nervlichen und psychischen Funktion sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Die Wirkung wird durch L-Phenylalanin, einer Vorstufe für die Bildung antriebsfördernder Nervenbotenstoffe, unterstützt.

Glücksmomente

60 KAPSELN

vegan · lactosefrei · glutenfrei

Rätself & Gewinnen



Wie heißen die größten Wasserfälle Europas, die sich im Nationalpark Hohe Tauern befinden?

K

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Die Gewinner werden schriftlich informiert. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Teilnahmechluss ist der 01.08.2023.

- * Der Gewinn wird unter den Einsendungen der Apotheken-Kunden-Magazine von Aponovum verlost.
- ** Die Gewinne werden unter den Einsendungen der Kunden der Salvator Apotheke Mattersburg verlost.

1. PREIS*

Gutschein

2 Übernachtungen für 2 Personen inkl. Halbpension im Hotel Gassner.
www.hotel-gassner.at

2. & 3. PREIS**

Glücksmomente

Infos zum Produkt auf Seite 21.

WIE NEHME ICH AM GEWINNSPIEL TEIL?

1. QR-Code scannen.
2. Formular ausfüllen.
3. Auf den Gewinn hoffen!



VIEL GLÜCK!

Ihre Fragen Unsere Antworten

Durch die große Hitze habe ich unter der linken Brust einen Ausschlag bekommen. Es sind rote, runde Erhebungen. Sie jucken sehr stark, was kann ich tun?

Es hat sich ein Pilz auf der Haut gebildet. Hier helfen weder kaltes Wasser noch eine Zinksalbe. Auch tägliche Duschen bringen keine Linderung. Antimykotische Cremes enthalten Wirkstoffe wie Clotrimazol, Miconazol oder Ketoconazol und sind wirksam gegen Pilzinfektionen. Sie können dreimal täglich auf die betroffene Hautstelle aufgetragen werden. Auch Teebaumöl hat antimykotische Eigenschaften und kann bei der Behandlung von Hautpilz helfen.

Wenn ich huste oder lache, führt das zu unkontrolliertem Urinverlust. Manchmal passiert mir das auch beim Laufen oder Treppensteigen. Was hilft?

Unterstützende Medikamente mit Kürbiskernextrakt stärken den Blasenmuskel und unterstützen das Harnsystem. Cranberry-Saft oder -Kapseln können dazu beitragen, Infektionen der Harnwege zu verhindern, die Blasenschwäche auslösen oder verschlimmern können. Probiotika können dazu beitragen, ein gesundes Gleichgewicht der Darmflora zu fördern, was dann auch wieder zu einer gesunden Blase führt.

Ich habe unangenehme Warzen an den Füßen, gerade jetzt im Sommer sieht man sie deutlich. Was kann ich dagegen tun?

Warzen sind Hautveränderungen, die durch Viren ausgelöst werden. Eine gängige Methode zur Behandlung von Warzen an den Füßen ist die Verwendung von Salicylsäure-haltigen Produkten wie Pflastern, Lösungen oder Gele. Eine andere Methode zur Behandlung von Warzen ist die Kryotherapie, die man daheim mit vereisenden Sprays oder Pflastern durchführen kann.

Was hilft wirklich gegen den Kater am Morgen nach einer Party?

Nach der Feier, vor dem Zubettgehen, sollte man eine basische Mineralmischung mit Calcium, Magnesium und Natriumhydrogencarbonat trinken. Das kompensiert die alkoholbedingten Verluste an Wasser und Mineralstoffen. Wacht man trotz aller Vorsicht mit Kopfschmerzen und Übelkeit auf, können rezeptfreie Schmerzmittel aus der Apotheke helfen.



SOMMERROLLEN

MIT ERDNUSS-DIP



DIE LEICHTEN UND GESUNDEN ROLLEN SIND SO LECKER UND MIT ETWAS ÜBUNG SCHNELL GEMACHT. AUSSERDEM KANN MAN BEI DER FÜLLUNG PRIMA ABWECHSELN

1.

Für die Sommerrollen die Möhren waschen, schälen und ebenso wie den Tofu in feine Streifen schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in Streifen schneiden. Den Rotkohl fein schneiden oder raspeln.

2.

Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Die Hälften schälen und in dünne Spalten schneiden.

3.

Die Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten, kalt abspülen und abkühlen lassen. Die Kräuter und den Salat waschen und trocken schleudern.

4.

Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden. Alle Zutaten nebeneinander auf einem großen Teller oder einer Platte anrichten.

5.

Die Reispapierblätter nacheinander in Wasser einweichen und auf ein feuchtes Geschirrtuch legen. Nun mit den vorbereiteten Gemüse-, Obst- und Tofustreifen, den Kräutern, Salatblättern, Sprossen, Glasnudeln und Sesam belegen und aufrollen.

Verschiedene Kombinationen ausprobieren, nicht alle Rollen müssen gleich sein. Jeder kann seine Füllung selbst wählen. Die Rollen mit etwas Abstand auf einen Teller legen, damit sie nicht zusammenkleben.

Für den Dip nach Belieben den Ingwer schälen und fein reiben. Alle Zutaten mit 2 EL Wasser in einer Schüssel vermischen und zu den Sommerrollen servieren.

ZUTATEN

FÜR DIE SOMMERROLLEN

- › 2 Möhren
- › 200 g Tofu (z. B. Räucher-, Mandel- oder Sesamtofu)
- › 1 Mango
- › 1/4 Rotkohl
- › 1 Avocado
- › 100 g Glasnudeln
- › frische Kräuter (z. B. Basilikum, Minze, Koriander, Thai-Basilikum)
- › 1 Handvoll Asia-Salat (ersatzweise Baby-Blattspinat)
- › 1 Frühlingszwiebel
- › 120 g große Reispapierblätter (20 cm Ø)
- › 2 EL Sprossen (z. B. Brokkoli, Mungbohnen)
- › 2 EL Sesam

FÜR DEN DIP

- › 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang; nach Belieben)
- › 3 EL Sojasauce
- › 1 TL Sesamöl
- › 1 EL Reisessig
- › 1 EL Ahornsirup
- › Chiliflocken (nach Belieben)
- › Frühlingszwiebeln in feinen Ringen
- › 1 TL Sesam



KOCHBUCH

TASTE OF LIFE - DAS VEGANE FAMILIENKOCHBUCH



@frei_style



www.frei-style.com

Gutscheine

FÜR MEINEN WOHLFÜHL-SOMMER



-3€

PROBIOTIC

13 verschiedene
Bakterienstämme

vegan - lactosefrei - glutenfrei

Gutschein gültig von 15.05.2023 bis 31.08.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



-2€

SALBEI

Gegen das starke
Schwitzen

lactosefrei - glutenfrei

Gutschein gültig von 15.05.2023 bis 31.08.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



-3€

BEINGEL

wohltuend bei schweren
und müden Beinen

rotes Weinlaub

Gutschein gültig von 15.05.2023 bis 31.08.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



NÄHRENDE DUSCHBADE- MILCH

Spendet Feuchtigkeit
und schützt die Haut

Sondergröße 750ml „MAXI AKTION“

Gutschein gültig von 01.06.2023 bis 31.08.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



10,80€



SPORT DUSCH + SHAMPOO

für die Reinigung
von Körper und Haar

Sondergröße 750ml „MAXI AKTION“

Gutschein gültig von 01.06.2023 bis 31.08.2023. Kann nicht in bar abgelöst werden. Nicht mit anderen Artikeln kombinierbar. Solange der Vorrat reicht. Einlösbar in Ihrer Salvator Apotheke Mattersburg.



10,80€



AKTIONSWOCHE

THE BLOOM PHARMACY PRODUKTE

Gesundheit und Beauty
von A-Z

Aktion gültig von 22.05.2023 bis 30.06.2023.
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

-20%

The bloom
pharmacy



salvator
apotheke
mattersburg



Hauptplatz 9 | 7210 Mattersburg
Tel.: +43 2626 62447 | Fax: +43 2626 62447-30
E-mail: office@salvatorapotheke.com